



WORKBOOK

.....

Vom Fußabtreter zur starken Persönlichkeit

Dein „Nein“ als
Game-Changer

Hi, ich bin Janine

Leidenschaftliche Führungskraft und Unternehmerin mit 10 Jahren Erfahrung in der Leitungsposition sowie 5 Jahren in der Selbstständigkeit.

Als Führungskraft weiß ich, wie souveränes Auftreten, Präsentieren als auch überzeugende Kommunikation vor anderen Menschen gelingt, um im Beruf erfolgreich zu sein.

Mit Souveränität ermutige ich andere, ihr Graues-Mäuschen-Kostüm abzulegen und die Bühne ihres Lebens zu erobern.

Ich unterstütze dich dabei, deine innere Souveränität zu entdecken und zu stärken, damit du in jedem Bereich deines Lebens selbstbewusst erscheinen wirst. Dabei zeige ich dir Strategien, die dir helfen, eloquent aufzutreten, damit du dein volles Potenzial ausschöpfen und persönlich als auch beruflich erfolgreich sein kannst.



info@janine-coaching.de

*Gemeinsam gehen wir
neue Wege und verwirklichen
deine Visionen*


Souveränitäts
Schmiede
Janine Pfizenmayer

info@janine-coaching.de



Themen

01

Die Bedeutung von Nein sagen

02

Die Angst vor Ablehnung

03

Selbstbewusstsein aufbauen

04

Die Kunst des Nein-Sagens

05

Grenzen setzen und kommunizieren

06

Umgang mit Reaktionen

Kapitel 1

Die Bedeutung von "Nein sagen"

1) Die Bedeutung von "Nein sagen"

Kennst du das?

Der:die Partner:in / Freund:in / Chef:in bittet dich mal wieder um einen klitzekleinen Gefallen, um eine zusätzliche Aufgabe oder Erledigung. Eigentlich hast du schon beide Hände mit Aufgaben voll und deine ToDo-Liste ist gefühlt so hoch wie der Kilimandscharo. Und doch kannst du die Bitten nicht abschlagen und sagst zu.

Und plötzlich steckt man in einer Situation fest, in der wir uns mental überlastet und körperlich erschöpft fühlen. Weil wir merken, dass die vorhandene Zeit nicht ausreicht. Dass es zu viele Erledigungen sind. Und dass wir dadurch an unsere Grenzen kommen - und manchmal auch darüber hinaus.

Doch warum sagen wir denn JA, obwohl wir gerne NEIN sagen würden?

Was hindert uns, NEIN zu sagen?

1) Die Bedeutung von "Nein sagen"

JA, obwohl NEIN gemeint ist

Sehr häufig steckt ANGST dahinter.

Und diese Angst hat unterschiedliche Gesichter.

-  Angst vor Ablehnung
-  Schuldgefühle
-  Unsicherheit
-  Fehlende Grenzsetzung
-  Fehlende Priorisierung
-  Sozialer Druck

Aber es gibt auch andere Gründe:

-  Höflichkeit
-  Wunsch nach Anerkennung
-  Gewohnheit

Doch was wäre, wenn wir es schaffen, gerade in solchen Situationen das Wort NEIN auszusprechen?

Und zwar ohne schlechtes Gewissen!

1) Die Bedeutung von "Nein sagen"

Auswirkungen von JA-SAGERN

Überlastung

Stress

Mangelnde Selbstachtung

Ungesunde Beziehungen

Schlechtes Zeitmanagement

Verhindern des
persönlichen Wachstums

Erschöpfung

Mangelnde Freizeit

Missverständnisse

Abnahme der
Lebensqualität

1) Die Bedeutung von "Nein sagen"

Folgen eines "NEINS"

Mehr Zeit für dich

Wenn du souverän „Nein“ sagst, schaffst du Zeit für die Dinge, die dir wirklich wichtig sind.
Keine Überlastung mehr.

Selbstachtung

Du wirst dich stärker und selbstbewusster fühlen, weil du deine eigenen Bedürfnisse respektierst.

Bessere Beziehungen

Durch klare Kommunikation lernst du, dass andere deine Grenzen respektieren und deine Beziehungen stärker werden.

Weniger Stress

Kein Ja zu Dingen, die du eigentlich nicht tun möchtest, bedeutet weniger Stress und mehr Gelassenheit.

Persönliches Wachstum

Selbstbewusst „Nein“-Sagen ist ein Weg, um persönlich zu wachsen.

1) Die Bedeutung von "Nein sagen"

Praxis: NEIN-Sagen üben

ÜBUNG: DAS ROLLENSPIEL

Person A (Fragende Person): Stellt die **Fragen**

Person B (Antwortende Person): Antwortet auf alle Fragen mit „**Nein**“

Beispiel-Fragen:

- „Kannst du mir bitte bei meinen Hausaufgaben helfen?“
- „Könntest du morgen für die kranke Kollegin einspringen und länger arbeiten?“
- „Hättest du Lust, heute Abend auszugehen und mit mir essen zu gehen?“
- „Mein Auto ist in der Werkstatt. Kannst du mir dein Auto leihen, damit ich ins Geschäft fahren kann?“
- „Könntest du mich bei der Vorbereitung für das Meeting morgen früh unterstützen?“

In diesem Rollenspiel übt Person B, auf die verschiedenen Anfragen von Person A immer mit „Nein“ zu antworten, wobei die Kommunikation respektvoll und höflich bleiben sollte. Dies hilft beiden, das „Nein“-Sagen und die Akzeptanz einer Ablehnung zu üben.

Kapitel 2

Die Angst vor Ablehnung

2) Die Angst vor Ablehnung

Woher kommt die Angst vor Ablehnung?

Du kennst das sicher auch: Dieses unguete Gefühl, nicht akzeptiert oder sogar abgelehnt zu werden...

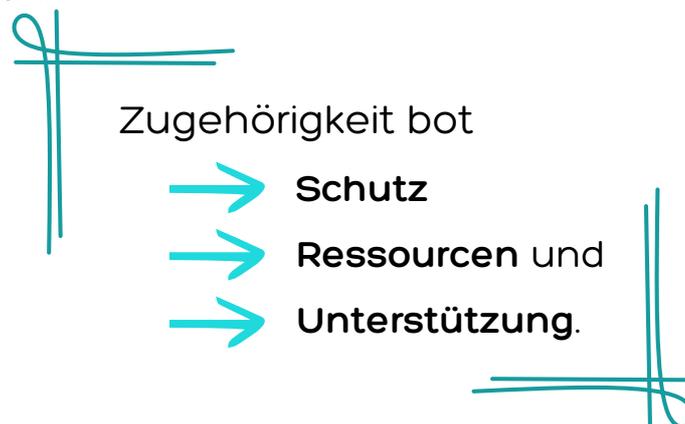
Die Angst vor Ablehnung hängt häufig mit unseren **negativen Erfahrungen** aus der Vergangenheit zusammen.

Aber auch **gesellschaftlicher Druck** oder das Bedürfnis nach **Zugehörigkeit** in sozialen Gruppen ausgelöst werden.

Beispielsweise, wenn man als Teenie versucht hat, "dazuzugehören". Oder wenn es für die eigenen Idee statt Anerkennung eher Kritik gab. Sowas hinterlässt Spuren.

Menschen haben den Wunsch nach Zugehörigkeit (sind ja schließlich soziale Wesen).

Seit Urzeiten waren wir darauf angewiesen, in Gruppen zu leben, um zu überleben.



2) Die Angst vor Ablehnung

Woher kommt die Angst vor Ablehnung?

Wir wollen dazugehören, gemocht werden und wenn wir das Gefühl haben, dass uns das verwehrt wird, entsteht diese Unsicherheit.

Und schnell entstehen Gedanken (negative Glaubenssätze) wie

→ Ich bin nicht gut genug

→ Ich gehöre nicht dazu

→ Ich bin anders

→ _____

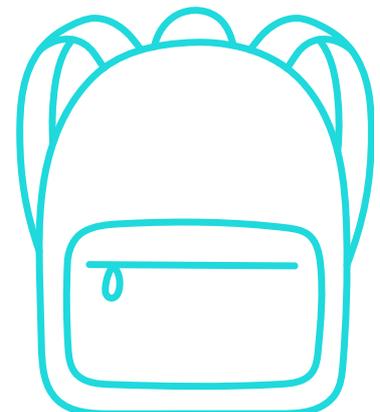
→ _____

Im Grunde genommen, ist die Angst vor Ablehnung wie ein **unsichtbarer Rucksack**, den wir mit uns herumtragen.

Er ist voll mit all den kleinen und großen Situationen, in denen wir das Gefühl hatten, nicht gut genug zu sein.

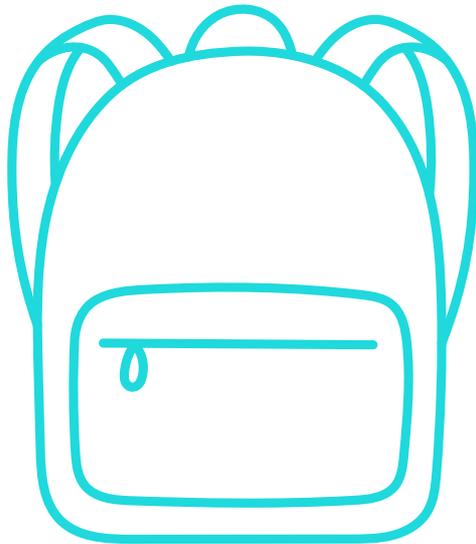
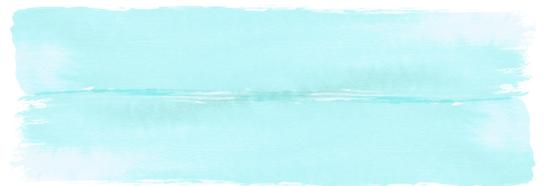
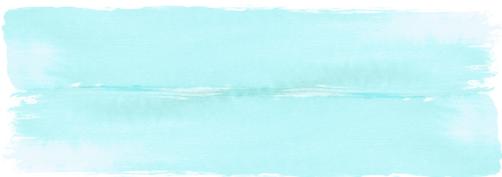
Aber du weißt was?

Wir können lernen, mit diesem Rucksack umzugehen und selbstbewusster durchs Leben zu gehen. Es ist okay, nicht von jedem gemocht zu werden, solange wir uns selbst akzeptieren.



2) Die Angst vor Ablehnung

**In welchen Situationen hattest du das Gefühl,
nicht gut genug zu sein?**



2) Die Angst vor Ablehnung

Wie beeinflusst die Angst vor Ablehnung unser Verhalten?

Genau hier liegt der Hund begraben.

Denn hier liegt der Ursprung unseres wackeldackelartigen Ja-Sagens.

Die Angst vor Ablehnung sorgt dafür, dass wir uns **anpassen**.
Beispielsweise um **anderen zu gefallen** - auch wenn es gegen unsere eigenen Werte & Bedürfnisse gerichtet ist.

Oder um **Konflikte zu vermeiden**.

Oder um **Zustimmung und Anerkennung zu erhalten**.

Reise in die Vergangenheit

Erinnere dich mal zurück an deine Teenie-Zeit. Hast du dich getraut, deine Meinung vor deinen Freunden auszusprechen - auch wenn du eine andere Meinung als deine Freunde hattest?

Oder hast du quasi den Mund verschlossen, weil du Angst hattest, dass andere nicht nur deine Meinung, sondern dadurch auch dich als Person ablehnen könnten?

2) Die Angst vor Ablehnung

Wie beeinflusst die Angst vor Ablehnung unser Verhalten?

Viel zu häufig handeln wir auch noch als Erwachsene wie damals. Wir haben keine Zeit, sagen aber dennoch zu vielen "kleinen Gefälligkeiten" JA, um

- nicht abgelehnt zu werden
- nicht egoistisch zu wirken
- nicht unkooperativ dazustehen.

Das nennt sich auch:

Everybody's-Darling-Syndrom

Doch was passiert durch dieses wackeldackelartige JA-Sagen?

- ⚠ Wir vernachlässigen uns.
- ⚠ Wir überschreiten unsere eigenen Grenzen.
- ⚠ Wir ignorieren unsere Bedürfnisse.
- ⚠ Wir fressen unsere Gedanken ins uns rein.
- ⚠ Wir entwickeln weitere negative Glaubenssätze.
- ⚠ Wir werden zu Everybody's Depp!

Kapitel 3

Selbstbewusst- sein aufbauen

3) Selbstbewusstsein aufbauen

Die Rolle von Selbstachtung und Selbstbewusstsein beim Nein sagen

Selbstachtung und Selbstbewusstsein spielen eine große Rolle, wenn es darum geht, souverän ‚Nein‘ zu sagen.

Wenn wir uns selbst achten,
erkennen wir unsere eigenen
Grenzen und Bedürfnisse besser

Wenn wir uns selbst achten, ist es wie, als ob wir unsere **innere Landkarte** lesen:

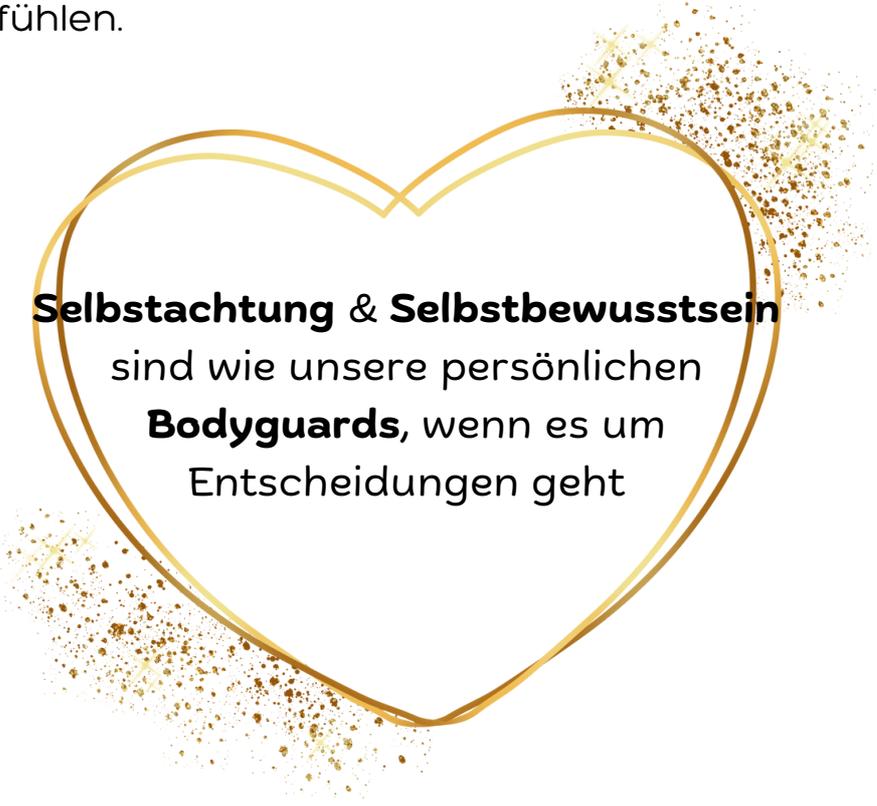
- 👑 Wir beginnen besser zu verstehen, **wo unsere Grenzen liegen** und was wir wirklich brauchen.
- 👑 Selbstachtung ist wie ein Spotlight, das auf unsere **Bedürfnisse** fällt, und je mehr wir zuhören, desto klarer werden unsere eigenen Grenzen und Bedürfnisse für uns.
- 👑 Es ermöglicht uns, uns **selbst besser zu verstehen** und für das einzustehen, was uns **wichtig** ist.

3) Selbstbewusstsein aufbauen

Die Rolle von Selbstachtung und Selbstbewusstsein beim Nein sagen

Selbstbewusstsein ist auch wie ein **Schutzschild**, wenn es darum geht, ‚Nein‘ zu sagen.

Als ich neulich gefragt wurde, ob ich etwas übernehmen könnte, obwohl mein Terminkalender schon aus allen Nähten platzte, half mir mein Selbstbewusstsein zu erkennen, dass es in Ordnung ist, meine Grenzen zu verteidigen. Ich habe ‚Nein‘ gesagt, ohne mich schlecht zu fühlen.



Selbstachtung & Selbstbewusstsein
sind wie unsere persönlichen
Bodyguards, wenn es um
Entscheidungen geht

3) Selbstbewusstsein aufbauen

Übungen und Techniken zur Steigerung des Selbstwertgefühls

Das Selbstwertgefühl ist wie ein Muskel, der wächst - wenn man ihn trainiert. Und wie wir wissen: Muskelaufbau gelingt nicht über Nacht. Sondern durch Training und Wiederholungen. So ist es auch mit dem Selbstwert.

Und genau hierfür habe ich ein paar Tools für dich.

- #1 Affirmationen
- #2 Visualisierung
- #3 Selbstpflege
- #4 Erfolgsjournal
- #5 Positive Sozialkontakte
- #6 Neue Fähigkeiten erlernen

Welche spricht dich an?

Welche wirst du umsetzen?

3) Selbstbewusstsein aufbauen

#1 Affirmationen

I am amazing

Affirmationen sind positive Aussagen oder Sätze, die wiederholt ausgesprochen werden, um das Denken und das Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen.

Die grundlegende Idee hinter Affirmationen ist, **positive Überzeugungen zu festigen** und **Selbstzweifel zu überwinden**.

So funktioniert es:

- Du wählst **positive Aussagen**, die auf das abzielen, was du in deinem Leben manifestieren möchtest. Diese sollten im **gegenwärtigen** oder **positiven Zukunftszustand** formuliert sein.
- Du **wiederholst** diese Affirmationen regelmäßig, am besten täglich (laut ausgesprochen, leise vor sich hin gesagt, aufgeschrieben,...). Dadurch beginnt dein Unterbewusstsein, die positiven Überzeugungen als real zu akzeptieren.

Beispiel:

Deine Affirmation für mehr Selbstvertrauen könnte lauten:

"Ich vertraue auf meine Fähigkeiten und bin wertvoll."

Durch die tägliche Wiederholung dieser Aussage wirst du mit der Zeit selbstbewusster handeln und deine Fähigkeiten positiver wahrnehmen.

I can do this

3) Selbstbewusstsein aufbauen

#2 Visualisierung

- Wiederhole diese Visualisierung regelmäßig. Je öfter, desto mehr festigt sich die positive Vorstellung in deinem Unterbewusstsein.
- Zum Schluss setzt du die visualisierten Handlungen oder Situationen in der Realität um.

Beispiel:

Angenommen, du möchtest Selbstvertrauen aufbauen. In der Visualisierung siehst du dich selbstbewusst in verschiedenen Situationen agieren, positive Reaktionen erhalten und ein Gefühl der Selbstsicherheit erleben.

Dieses mentale Training unterstützt die Entwicklung von mehr Selbstvertrauen im realen Leben.



3) Selbstbewusstsein aufbauen



#3 Selbstpflege

Selbstpflege in Bezug auf den Aufbau von Selbstbewusstsein ist entscheidend, um das eigene **Wohlbefinden zu fördern** und **Selbstsicherheit zu stärken**.

Schau dir die folgenden Methoden an. Welche spricht dich am Meisten an? Wähle eine für dich passende Methode aus und setze sie um.

Qualitative Lebensgewohnheiten

Achte auf ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Körperliche Gesundheit hat einen direkten Einfluss auf das Selbstbewusstsein

Eigene Erfolge feiern

Feiere deine Erfolge, auch die kleinen. Selbstpflege umfasst die Anerkennung deiner Errungenschaften und das Erkennen deines eigenen Wertes

Meditation und Achtsamkeit

Integriere regelmäßige Meditation oder Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag, um negative Gedanken loszulassen und im gegenwärtigen Moment zu leben

3) Selbstbewusstsein aufbauen



#3 Selbstpflege

Zeit für Hobbys und Interessen

Nimm dir Zeit für Aktivitäten, die dir Freude bereiten und deine Interessen widerspiegeln. Dadurch wird ganz automatisch dein Wohlbefinden und dein Gefühl der Selbstwirksamkeit gefördert

Lernen aus Herausforderungen

Betrachte Herausforderungen als Chancen zum Lernen und Wachsen. Erlaube dir, aus Fehlern zu lernen (Fehler = Helfer) und lass dich nicht mehr von ihnen entmutigen

Soziale Unterstützung suchen

Pflege positive Beziehungen zu deinen Freunden und deiner Familie. Der Austausch von positiven Erfahrungen und Ermutigungen aus dem sozialen Umfeld stärkt dein Selbstbewusstsein

Professionelle Unterstützung

Hole dir eine:n Coach:in oder Mentor:in an deine Seite, um spezifische Herausforderungen erfolgreich anzugehen und dadurch dein Selbstbewusstsein zu stärken

3) Selbstbewusstsein aufbauen



#4 Erfolgsjournal

Ein Erfolgsjournal ist ein mächtiges Werkzeug, um das Selbstbewusstsein aufzubauen und das eigene Wachstum und die Erfolge bewusst zu reflektieren.

So funktioniert es:

Tägliche Aufzeichnungen

Führe täglich Aufzeichnungen über deine Erfolge. Diese können klein oder groß sein, persönlich oder beruflich. Schreibe alles auf, was dir das Gefühl von Erfolg gibt.

z.B. "Heute habe ich es geschafft, 3 Dinge von meiner ToDo-Liste abzuhaken". Oder "Als meine Chefin mich gefragt hat, ob ich heute länger arbeiten kann, habe ich mich getraut, NEIN zu sagen"

Konkrete Einträge

Sei bei deinen Notizen so konkret und spezifisch wie möglich.. Anstatt zu schreiben "Ich habe heute gut gearbeitet", könntest du schreiben "Ich habe heute die Aufgabe XY gemeistert und folgendes positives Feedback erhalten: ...".

3) Selbstbewusstsein aufbauen

#4 Erfolgsjournal

Selbstreflexion

Nutze das Journal als Gelegenheit zur Selbstreflexion. Schreibe nicht nur, was du erreicht hast, sondern auch, wie du dich dabei gefühlt hast. Achte darauf, deine positiven Emotionen bewusst wahrzunehmen.

z. B. "Als meine Kollegin mir heute das Kompliment XY gemacht hat, habe ich mich zuerst unsicher gefühlt, da ich nur selten Komplimente erhalte. Danach habe ich mich sehr über ihre positiven Worte gefreut und mich richtig gut gefühlt"

Fortschritt nachverfolgen

Durch das regelmäßige Schreiben kannst du schnell deine Fortschritte wahrnehmen. Besonders, wenn du zwischendurch einen Blick auf deine älteren Einträge wirfst, um zu sehen, wie weit du gekommen bist.

Herausforderungen und Ziele

Du hast eine neue Herausforderung gemeistert, ein Problem gelöst oder ein gesetztes Ziel erreicht? Großartig!

Schreibe direkt auf, wie du die Herausforderung überwunden / das Problem gelöst / das Ziel erreicht hast.

3) Selbstbewusstsein aufbauen

#4 Erfolgsjournal

Feiere deine Erfolge

Feiere nicht nur große Erfolge, sondern auch kleine! Denn jeder Erfolg ist es wert, gefeiert zu werden!

Die kleinen Erfolgserlebnisse unterstützen und motivieren dich, dein großes Ziel zu erreichen - und jeder Erfolg trägt ganz automatisch zum Aufbau deines Selbstbewusstseins bei.

Teile Erfolge mit anderen

Durch das Teilen deiner Erfolge mit Freunden, mit der Familie oder den Kolleg:innen, machst du deine Erfolge nach außen für andere sichtbar. Dadurch wird der Support von deinem Umfeld noch größer und ganz nebenbei wird dein Selbstbewusstsein gestärkt. Schließlich platzen wir alle fast vor Stolz, wenn wir einen Erfolg mit unseren Lieblingsemenschen teilen können

Du hast noch gar kein Erfolgsjournal?

Dann nutze gerne meins :)

Melde dich auf www.janine-coaching.de zum "Souveränen Sonntags-Newsletter" an und schon bekommst du das Erfolgsjournal per E-Mail zugesandt.

3) Selbstbewusstsein aufbauen

#5 Positive Sozialkontakte

Positive soziale Kontakte nehmen großen Einfluss auf das eigene Selbstbewusstsein.

Hier sind die Gründe:

Positive Bestätigung

Du erhältst Bestätigung und Anerkennung von anderen. Durch das Gefühl, von anderen gesehen und geschätzt zu werden, wird sich dein Selbstwertgefühl stärken

Unterstützung bei Herausforderungen

Bei Herausforderungen bieten positive soziale Kontakte Unterstützung und Ermutigung. Das Wissen, dass du Menschen um dich herum hast, die dich unterstützen, gibt dir ein Gefühl der Sicherheit

**Let's
Grow
Together**

3) Selbstbewusstsein aufbauen

#5 Positive Sozialkontakte

Feedback & konstruktive Kritik

Du erhältst Feedback, das sowohl positiv als auch konstruktiv sein kann. Dadurch kannst du deine Fähigkeiten und Handlungen realistisch einschätzen und dich weiterzuentwickeln

Teilen von Erfolgen

Gemeinsame Erfolge mit anderen zu teilen, verstärkt das positive Gefühl des Erfolgs. Denn geteilte Freude ist doppelte Freude :)

Selbstpräsentation üben

Deine Sozialkontakte bieten dir einen geschützten Raum, in diesem du dich ausprobieren kannst. Ideal, um deine Fähigkeit der Selbstpräsentation zu üben

Mentorship und Vorbilder

Auch Mentoren oder Vorbilder gehören zu den positiven Sozialkontakten. Dein Selbstvertrauen wird wachsen, da du von jemandem lernst, der bereits dort ist, wo du hin möchtest

3) Selbstbewusstsein aufbauen



#6 Neue Fähigkeiten erlernen

Das Erlernen neuer Fähigkeiten spielt eine große Rolle beim Aufbau des Selbstbewusstseins. Denn:

Wenn wir uns **neuen Herausforderungen** stellen und uns in **unbekannten Bereichen entwickeln**, erfahren wir eine positive Veränderung in unserem Selbstbild

Durch das Meistern neuer Fähigkeiten erleben wir Selbstwirksamkeit. Das bedeutet, dass wir das Gefühl haben, **Einfluss auf unser eigenes Leben zu haben**.

Das heißt:

Unsere Handlungen und Entscheidungen
machen den Unterschied.

Das wiederum stärkt unser Selbstvertrauen und die Überzeugung, dass wir in der Lage sind, Herausforderungen zu bewältigen.

3) Selbstbewusstsein aufbauen



#6 Neue Fähigkeiten erlernen

Beispiel:

Das Erlernen einer neuen Sprache

Es gehört einiges an Fähigkeiten und Disziplin dazu, eine Fremdsprache zu erlernen. Doch umso mehr man übt und lernt, desto besser wird man die neue Sprache beherrschen.

Dabei nehmen wir kleine Fortschritte wahr, beispielsweise die korrekte Aussprache eines Wortes oder das Verstehen eines Satzes.

Diese Fortschritte erzeugen ein **Gefühl der Erfüllung** und zeigen uns, dass wir in der Lage sind, **uns in einem neuen Bereich zu verbessern**.

Die erste Videoproduktion für YouTube

Zu Beginn steht man vor vielen unbekanntenen Herausforderungen. Vom Verständnis der Ausrüstung über das Bearbeiten von Videos bis hin zur Entwicklung des eigenen Stils - es gibt viel zu lernen.

Doch stell dir vor, wie du zum ersten Mal ein Video aufnimmst und es dann erfolgreich bearbeitest. Selbst wenn es anfangs kleinere Schwierigkeiten gibt, wirst du feststellen, dass deine Fähigkeiten mit jeder Aufnahme und Bearbeitung wachsen.

3) Selbstbewusstsein aufbauen



#6 Neue Fähigkeiten erlernen

Und auf einmal merkst du: Du kommst voran.

Du machst Fortschritte.

Mit der Zeit wirst du nicht nur technische Fertigkeiten erlernen, sondern auch deinen eigenen Stil.

Sowohl diese Fortschritte als auch die positiven Rückmeldungen von deiner Community sorgen dafür, dass dein Selbstvertrauen weiter wächst.

Das Erlernen neuer Fähigkeiten fördert nicht nur unsere **intellektuelle Entwicklung**, sondern hat auch einen tiefgreifenden Einfluss auf unser **Selbstvertrauen**.

Es eröffnet uns die Möglichkeit,

👑 uns selbst herauszufordern,

👑 Erfolge zu feiern und

👑 zu realisieren, dass wir in der Lage sind, in verschiedenen Bereichen unseres Lebens zu wachsen und erfolgreich zu sein.

Kapitel 4

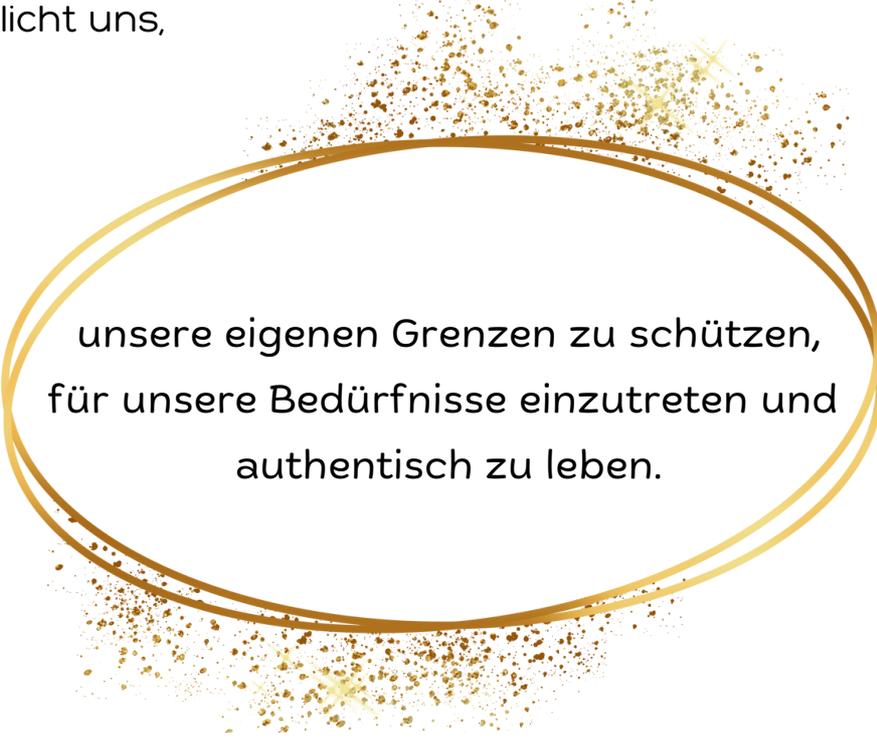
Die Kunst des Nein-Sagens

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Strategien für ein selbstbewusstes "Nein"

Wie du schon erfahren hast, ist ein selbstbewusstes "Nein-Sagen" entscheidend für unser Wohlbefinden.

Es ermöglicht uns,



unsere eigenen Grenzen zu schützen,
für unsere Bedürfnisse einzutreten und
authentisch zu leben.

Damit dir dies noch besser gelingt, habe ich praktische Schritte und Strategien für dich, die du direkt umsetzen kannst, um das "Nein" noch besser in den Alltag zu integrieren.

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Strategien für ein selbstbewusstes "Nein"

Selbstreflexion

Überlege, **was für dich wichtig ist**. Die Klarheit über deine eigenen **Werte** hilft dabei, selbstbewusst Entscheidungen zu treffen

Klare Kommunikation

Drücke dich klar aus. Verwende **einfache** und **direkte Sprache**, um deine Absichten zu kommunizieren

Setze Prioritäten

Identifiziere deine Prioritäten. Wenn du **deine Ziele kennst**, wird es leichter, Ablenkungen zu vermeiden

Üben üben üben

Wenn möglich, übe das "Nein" sagen **im Vorfeld**. **Bereite dich auf Situationen vor**, in denen du erwartest, dass du "Nein" sagen musst

Nutze Pausen

Nimm dir **Zeit**, bevor du eine **Entscheidung** triffst. Pausen ermöglichen es dir, deine eigenen Bedürfnisse zu hören und dadurch besser zu berücksichtigen

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Strategien für ein selbstbewusstes "Nein"

Betone das Positive

Fokussiere dich auf das,
was du tun kannst,
anstatt auf das,
was du nicht tun kannst.
Formuliere Absagen positiv

Vermeide Ausreden

Stehe zu deiner
Entscheidung, ohne
Ausreden zu suchen.
Ein einfaches "Nein" ist
oft ausreichend

"Nein" ohne Schuldgefühle

Erlaube dir, "Nein" zu sagen,
ohne dich schuldig zu fühlen.
**Du hast das Recht, deine
Grenzen zu schützen**

Selbstfürsorge

Denk dran:
Das "Nein" sagen ist ein
Akt der Selbstfürsorge.
**Du sorgst für dein
Wohlbefinden**

Nutze deine Körpersprache

Deine Körpersprache sollte
deine Worte unterstützen.
Stehe aufrecht und **bleibe
ruhig**. Dadurch strahlst du
Selbstbewusstsein aus

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Strategien für ein selbstbewusstes "Nein"

Bleibe standhaft

Wenn du einmal "Nein" gesagt hast, bleibe standhaft. Wiederhole oder rechtfertige deine Entscheidung nicht ständig

Erkenne deine Grenzen an

Sei ehrlich zu dir selbst und erkenne an, wenn du an deine Grenzen kommst. Es ist in Ordnung, "Nein" zu sagen

Setze klare Grenzen

Definiere **klare Grenzen** und **kommuniziere** sie deutlich. Dies hilft anderen zu verstehen, was du akzeptierst und was nicht

Vertraue deinem Bauchgefühl

Wenn dein Bauchgefühl dir sagt, dass du "Nein" sagen sollst, vertraue darauf. Es ist oft eine **wichtige Intuition**

Bereite Alternativen vor

Stelle Alternativen vor, wenn möglich. Wenn du "Nein" sagst, biete **Lösungsvorschläge** oder **Alternativen** an

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Strategien für ein selbstbewusstes "Nein"

Akzeptiere, dass nicht jeder zufrieden sein wird

Nicht jede:r wird mit deiner Entscheidung zufrieden sein. Und das ist in Ordnung

Lerne aus Erfahrungen

Reflektiere nach dem "Nein" sagen. Was hast du gelernt? Wie könntest du in Zukunft besser handeln?

Suche Unterstützung

Teile deine Herausforderungen mit deinen Freunden oder deiner Familie. Der Support von außen wird dich unterstützen

Erkenne deine Stärken an

Feiere deine starke Fähigkeit, "Nein" zu sagen. Schließlich erfordert es **Mut**, für sich selbst einzustehen

Sei geduldig mit dir selbst

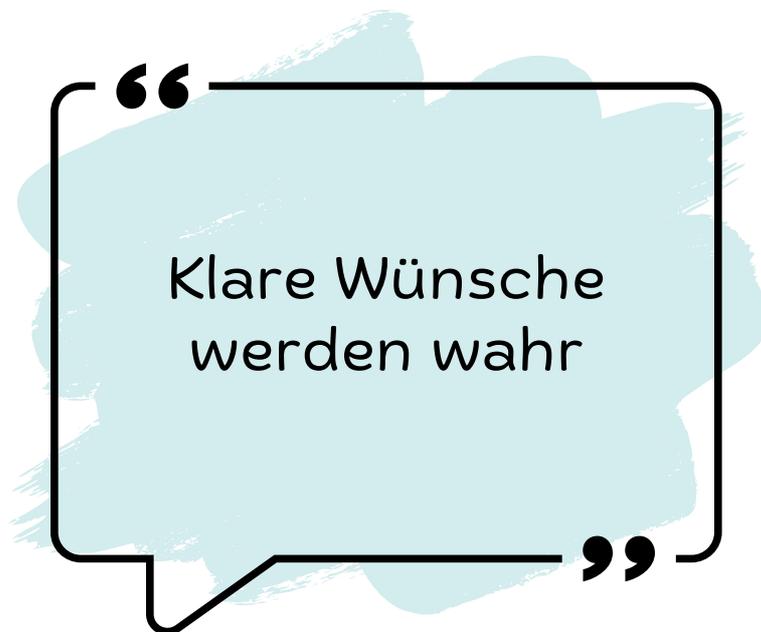
Das selbstbewusste "Nein-Sagen" ohne schlechtes Gewissen erfordert Zeit und Übung. Sei geduldig mit dir selbst

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Kommunikationstechniken für ein respektvolles "Nein"

Um selbstbewusst "Nein" sagen zu können, helfen uns bestimmte Kommunikationstechniken, damit wir unsere Grenzen und Bedürfnisse klar und authentisch zu kommunizieren.

Here we go!



4) Die Kunst des Nein-Sagens

Kommunikationstechniken für ein respektvolles "Nein"

**Direkte
Sprache**

**Ich-
Botschaften**

**Betonung auf
das Positive**

**Dankbarkeit
ausdrücken**

Begründung

**Bedenkzeit
einfordern**

**Alternative
Lösungen**

**Positive
Verstärkungen**

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Kommunikationstechniken für ein respektvolles "Nein"

1

Direkte Sprache

Verwende klare und direkte Worte, um deine Ablehnung auszudrücken

"Danke für die Einladung, aber ich kann leider nicht teilnehmen."

2

"Ich"-Botschaften

Formuliere deine Ablehnung als persönliche Empfindung

"Ich fühle mich überlastet und kann keine zusätzlichen Aufgaben übernehmen"

3

Betone das Positive

Konzentriere dich auf das, was du kannst oder bereits tust, anstatt auf das, was du ablehnst

"Ich schätze deine Anfrage, aber momentan fokussiere ich mich auf andere Prioritäten."

4

Doppeltes "Nein"

Verwende ein doppeltes "Nein", um deine Entschlossenheit zu zeigen

"Nein, ich kann das nicht tun. Nein, ich habe dafür keine Zeit."

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Kommunikationstechniken für ein respektvolles "Nein"

5

Dankbarkeit ausdrücken

Zeige Dankbarkeit für die Anfrage, bevor du ablehnst
"Ich schätze, dass du an mich gedacht hast, aber..."

6

Klarheit in der Begründung

Erkläre kurz, warum du "Nein" sagst, um Verständnis zu fördern
"Ich sage Nein, weil ich meinen aktuellen Verpflichtungen gerecht werden muss."

7

Zeitgewinn

Bitte um Bedenkzeit, wenn du nicht sofort antworten kannst.
Das gibt dir Raum für eine überlegte Antwort
"Lass mich darüber nachdenken. Ich gebe dir später eine Rückmeldung"

8

Respektvolle Körpersprache

Achte auf deine Körpersprache, um Respekt und Ernsthaftigkeit zu zeigen. Sage mit aufrechter Haltung und ruhiger Stimme "Nein"

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Kommunikationstechniken für ein respektvolles "Nein"

9

"Ja, aber" vermeiden

Vermeide das Verwenden von "Ja, aber" vor der Ablehnung, da dies oft als widersprüchlich wahrgenommen wird
"Ja, aber eigentlich ich bin schon sehr beschäftigt und habe keine Zeit."

10

Alternative Lösungen anbieten

Biete alternative Lösungen an. Dadurch erschaffst du eine kooperative Atmosphäre
"Ich kann dies nicht tun, aber ich kenne jemanden, der dir weiter helfen könnte."

11

Positive Verstärkung

Verstärke positive Handlungen oder Anfragen, selbst wenn du "Nein" sagst
"Obwohl ich nicht zusagen kann, finde ich deine Initiative großartig."

12

Selbstbewusstsein ausstrahlen

Strahle Selbstbewusstsein aus, um zu zeigen, dass du deine Entscheidung gut überlegt hast

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Hör auf mit:

“

Entschuldigungen

Entschuldige dich nur,
wenn du es wirklich so
meinst und nicht, weil es
höflich klingt

”

“

Konjunktive

Ich würde...
Man sollte...
Wir könnten...

”

“

Weichmacher

Vielleicht Eigentlich
Grundsätzlich
Im Prinzip
Alle Jede:r
Immer Niemand

”

“

Abwertungen

Ich bin ja kein Experte...
Das war nur so eine Idee...
Ich bin nicht gut
vorbereitet...
Das war kein großer
Aufwand...

”

4) Die Kunst des Nein-Sagens

Übung: Fiktive Situationen

Setze die Kommunikationstechniken ein,
um klar, aber respektvoll abzulehnen

1) Die Überlastungsanfrage

Ein Teammitglied bittet dich, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen, obwohl du bereits mit Projekten voll ausgelastet bist.

2) Die persönliche Grenzüberschreitung

Dein Freund bittet dich, ihm Geld zu leihen, obwohl du dir bewusst bist, dass er in der Vergangenheit Schwierigkeiten hatte, Schulden zurückzuzahlen.

3) Die undurchsichtige Anfrage

Deine Kollegin bittet um Unterstützung bei einem Projekt, aber die genauen Anforderungen sind unklar. Frage nach, um Klarheit zu erhalten und um dann deine Entscheidung zu kommunizieren.

4) Die unangenehme Einladung

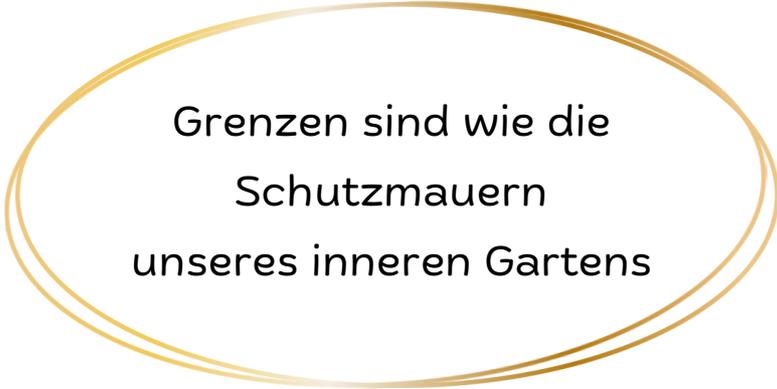
Du wirst von deiner Mutter zu einer Veranstaltung eingeladen, auf die du keine Lust hast, möchtest jedoch die Beziehung nicht belasten.

Kapitel 5

Grenzen setzen & kommunizieren

5) Grenzen setzen & kommunizieren

Warum Grenzen wichtig sind



Grenzen sind wie die
Schutzmauern
unseres inneren Gartens

Sie helfen uns, uns selbst zu schützen und zu respektieren.

Wenn wir klare Grenzen setzen...

...sagen wir nicht nur **"Nein"** zu Dingen, die uns **unangenehm** sind,

...sondern wir sagen auch **"Ja"** zu unserem **Wohlbefinden** und
unserer **Selbstachtung**.

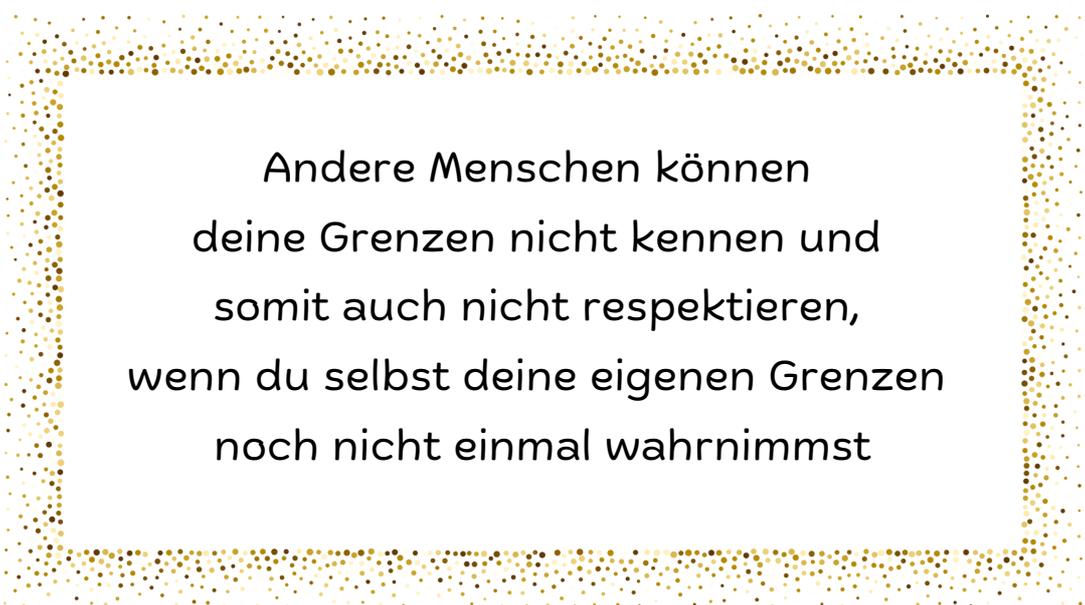
Es ist, als würden wir sagen:

"Hey, hier ist meine Komfortzone, und ich achte darauf, dass es mir hier gutgeht."

Grenzen sind wie Wegweiser für andere, um zu verstehen, wo unsere persönlichen Grenzen liegen, und das macht es einfacher, klar und selbstbewusst "Nein" zu sagen.

5) Grenzen setzen & kommunizieren

Eigene Grenzen wahrnehmen lernen



Andere Menschen können
deine Grenzen nicht kennen und
somit auch nicht respektieren,
wenn du selbst deine eigenen Grenzen
noch nicht einmal wahrnimmst

Wie kannst du deine eigenen Grenzen wahrnehmen?

Das gelingt dir, indem du die Signale deines Körpers und deine Gefühle deuten lernst und diese rechtzeitig wahrnimmst.

Auf der nächsten Seite kannst du für dich notieren, welche Körpersignale bei dir auftreten, wenn deine Grenzen von anderen überschritten werden.

Körpersignale

Checkliste

Erinnere dich an eine folgende vergangene Situation:

Eine Person (Chef:in, Kolleg:in, Partner:in, Familienmitglied) bat dich um einen kleinen Gefallen. Eigentlich hattest du bereits alle Hände voll zu tun und auch dein Kalender zeigte keinen freien Platz. Dennoch hast du dieser Person zugesagt - obwohl du lieber abgelehnt hättest.

- Wie hast du dich gefühlt?
- Welche Körpersignale konntest du bei dir wahrnehmen?
- Welche dieser Signale treten regelmäßig auf?

- Verspannungen und Muskelanspannung
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Magenschmerzen oder Verdauungsprobleme
- Unruhe und Nervosität
- Schlafstörungen
- Energiemangel und Erschöpfung
- Gereiztheit und Reizbarkeit
- Konzentrationsprobleme
- Veränderungen im Essverhalten

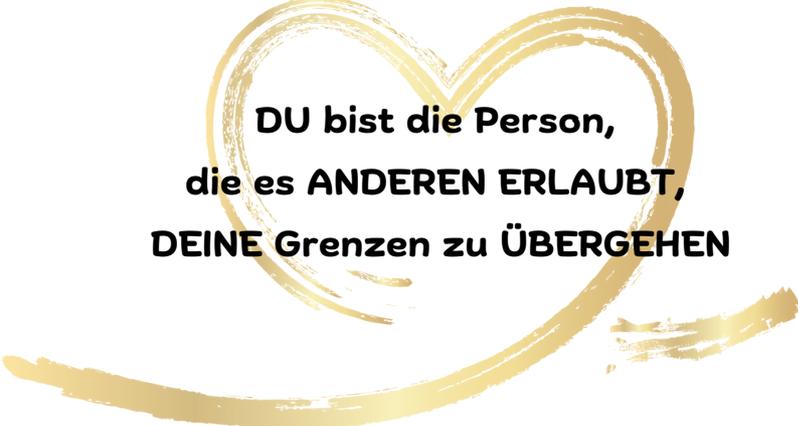


Körpersignale



Lerne die Signale deines Körpers und deiner Gefühle zu deuten, damit du sie rechtzeitig wahrnehmen kannst.

Dadurch wirst du leichter erkennen, wenn jemand deine Grenzen überschreiten wird.

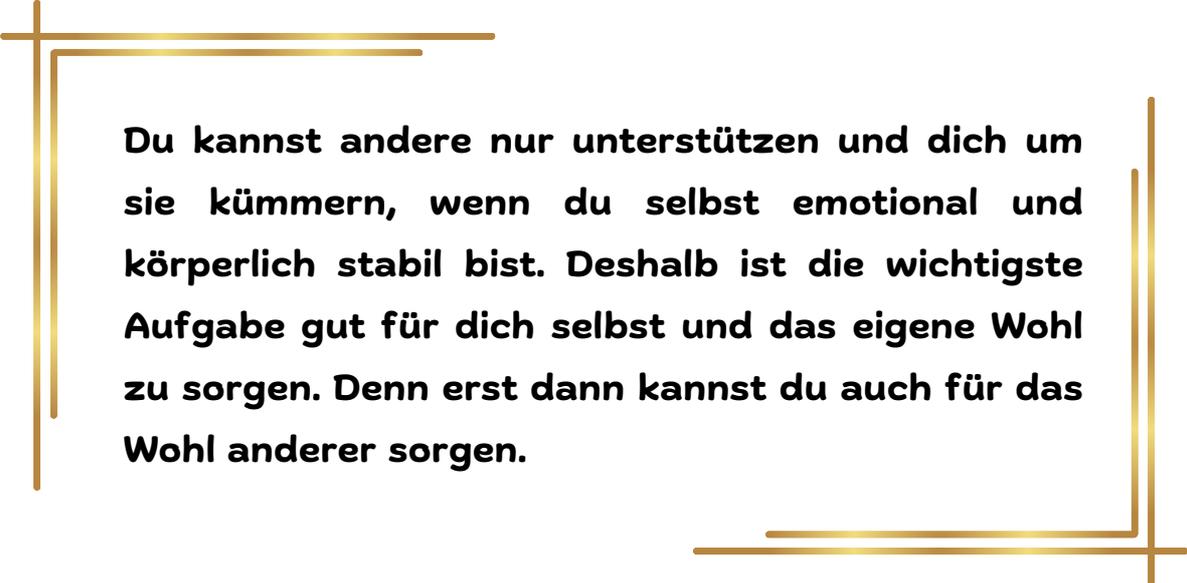


**DU bist die Person,
die es ANDEREN ERLAUBT,
DEINE Grenzen zu ÜBERGEHEN**

Und wenn du dich jetzt fragst:

„Darf ich denn überhaupt NEIN sagen?“ „Habe ich das Recht dazu?“

Dann ist das ein Zeichen, dass du **andere Menschen wichtiger nimmst als sich selbst**. Du stellst das Wohl der anderen über dein eigenes Wohl.



Du kannst andere nur unterstützen und dich um sie kümmern, wenn du selbst emotional und körperlich stabil bist. Deshalb ist die wichtigste Aufgabe gut für dich selbst und das eigene Wohl zu sorgen. Denn erst dann kannst du auch für das Wohl anderer sorgen.

5) Grenzen setzen & kommunizieren

Wie man klare Grenzen setzt und sie kommuniziert

Grenzen setzen ist wie das Ziehen einer unsichtbaren Linie, die uns vor Überforderung schützt.

Eine Möglichkeit, das klar zu kommunizieren, ist, ehrlich über deine **Gefühle** zu sprechen.

Wenn dir etwas zu viel wird oder du dich unwohl fühlst, sag es einfach. Du könntest sagen:

"Hey, im Moment bin ich wirklich ausgelastet und ich möchte sicherstellen, dass ich meine Zeit gut manage. Deshalb kann ich das im Moment nicht übernehmen."

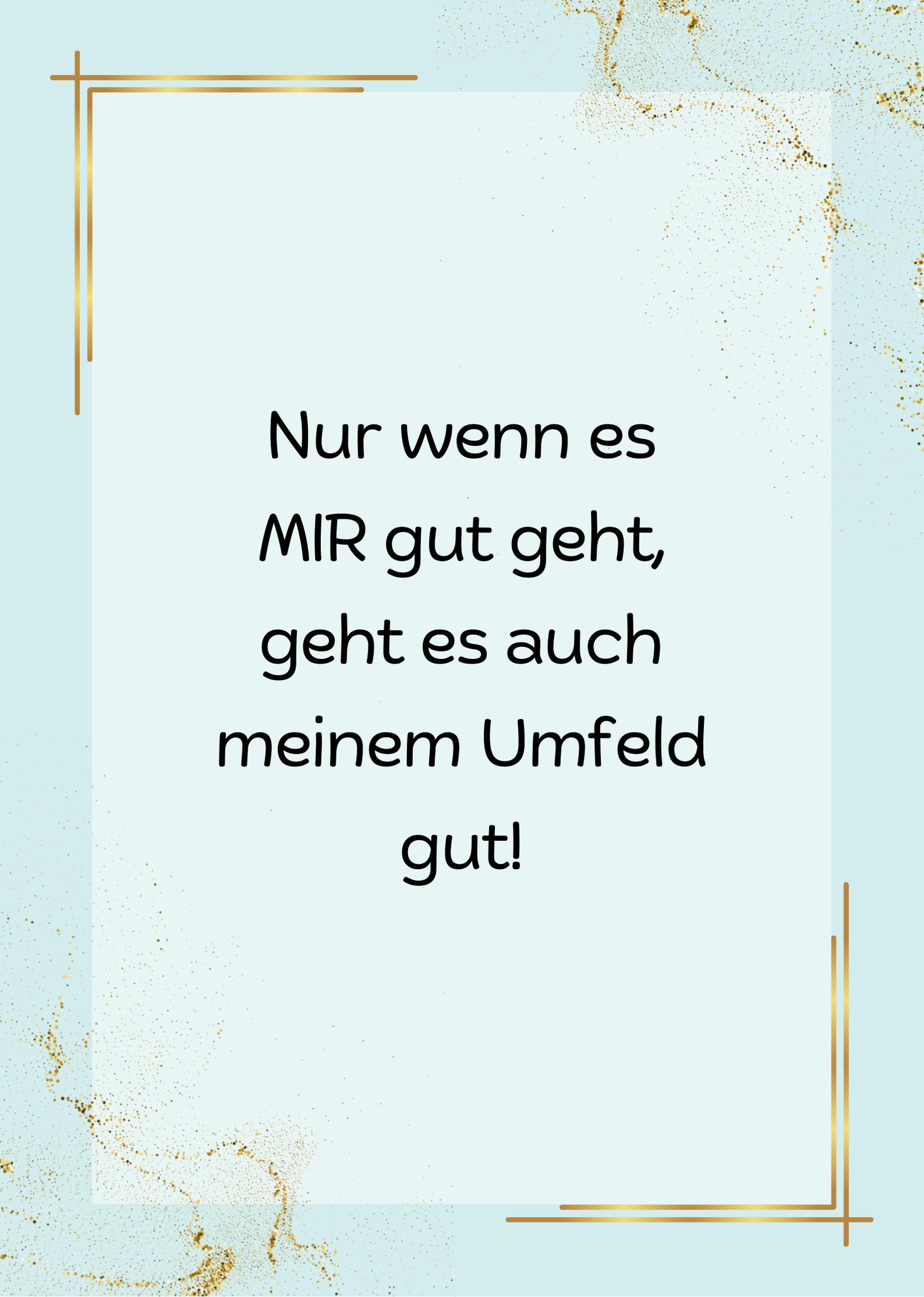
Es geht darum, respektvoll und authentisch zu sein.

Wenn du klare Grenzen setzt, sagst du im Grunde:

"Ich kümmere mich um mich selbst, und das ist wichtig."

Und das ist vollkommen in Ordnung.

Denn...



Nur wenn es
MIR gut geht,
geht es auch
meinem Umfeld
gut!

5) Grenzen setzen & kommunizieren

Beispiele für effektive Kommunikation von Grenzen

Die Kunst des klaren Nein-Sagens beginnt mit einer authentischen Kommunikation unserer Grenzen.

Hier sind neun Beispiele, wie du deine Bedürfnisse klar und respektvoll ausdrücken kannst, um eine ausgewogene Selbstfürsorge zu bewahren.

1

"Ich bin im Moment ausgelastet und kann keine zusätzlichen Verpflichtungen eingehen."

2

"Meine Prioritäten liegen momentan woanders, daher kann ich das nicht übernehmen."

3

"Das passt nicht zu meinen aktuellen Zielen. Ich möchte darauf achten, meine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren."

4

"Ich schätze deine Anfrage, aber im Moment ist es mir wichtig, meine Zeit für meine eigenen Bedürfnisse zu nutzen."

5) Grenzen setzen & kommunizieren

Beispiele für effektive Kommunikation von Grenzen

5

"Ich merke, dass meine Energiegrenzen erreicht sind und ich möchte sicherstellen, dass ich mich nicht überfordere."

6

"Ich respektiere deine Bitte, aber ich muss für meine eigene Balance sorgen und kann das gerade nicht übernehmen."

7

"Es tut mir leid, aber ich habe meine Grenzen und das ist wichtig für mein Wohlbefinden."

8

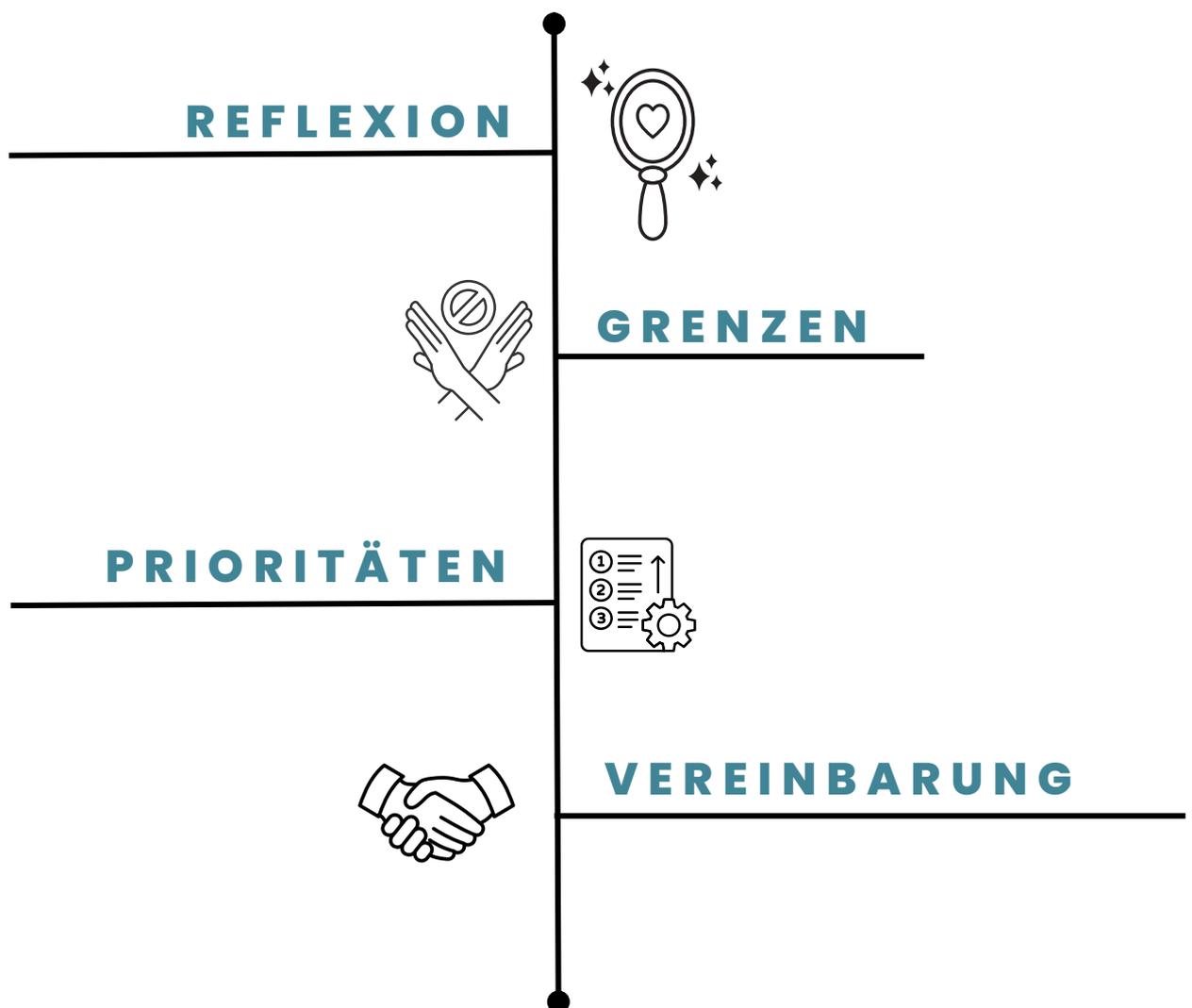
"Ich kann verstehen, dass es wichtig ist, aber momentan kann ich das nicht in meine Planung integrieren."

9

"Ich habe gelernt, klare Grenzen zu setzen, um mein Wohlbefinden zu schützen, deshalb muss ich passen."

Übung: Vereinbarung mit mir selbst

4 STEPS



Übung:

Vereinbarung mit mir selbst

STEP 3: Identifiziere deine Prioritäten

Priorisiere deine Werte und Ziele. Was ist dir wirklich wichtig?

Liste deine Prioritäten auf und ordne sie nach ihrer Bedeutung für dein Wohlbefinden und deine Zufriedenheit

Berufliche Verpflichtungen: Vorhandene Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit priorisieren. Nur neue Aufgaben annehmen, die wirklich zu meinen Zielen passen.

Soziale Verpflichtungen: Ab sofort Verpflichtungen ablehnen, wenn ich das Gefühl habe, dadurch meine Me-Time zu opfern.

Selbstpflege: "Nein" zu Dingen, die mir nicht gut tun und meine körperliche und geistige Gesundheit gefährden (Rauchen, übermäßig Trash-TV, Zocken, Prokrastination)

Übung:

Vereinbarung mit mir selbst

STEP 4: Formuliere klare Vereinbarungen mit dir selbst

Schreibe klare und positive Vereinbarungen auf, die deine Grenzen respektieren und deine Prioritäten widerspiegeln.

Achte bei der Formulierung darauf, dass die Sätze statt mit "Ich werde" mit **"Ich bin"** beginnen bzw. diese formulieren.

"Ich werde"-Sätze befinden sich in der Zukunft.

"Ich bin"-Sätze beziehen sich auf deine Gegenwart. Auf das Hier und Jetzt.

Umso detaillierter und präziser deine Sätze sind, umso leichter wird es dir fallen, diese umzusetzen.

Beispiele

Berufliche Grenzen setzen:

„Ich kommuniziere meine beruflichen Grenzen klar und übernehme nur Aufgaben, die innerhalb meiner zeitlichen Kapazitäten liegen.“

„Ich beantworte nach 18 Uhr keine beruflichen E-Mails mehr.“

Soziale Vereinbarungen:

„Ich sage freundlich, aber bestimmt ‚Nein‘, wenn ich das Bedürfnis nach Alleinzeit habe.“

„Ich erfülle keine kleinen (Familien-)Gefallen mehr, wenn ich mich überlastet fühle.“

Selbstpflege:

„Ich plane mir regelmäßig Pausen ein, um Zeit für mich zu nehmen.“

„Ich nehme mir an jedem ersten Donnerstag des Monats den Abend frei (z.B. zum Schwimmen gehen, für einen Sauna-Gang, in ein Café sitzen,...).“

Vereinbarung mit mir selbst

Berufliche Vereinbarung.

Private Vereinbarung.

Sonstige Vereinbarung.

Unterschrift

Kapitel 6

Umgang mit Reaktionen

6) Umgang mit Reaktionen

Reaktionen auf ein "Nein"

Menschen reagieren je nach Situation und Beziehung zu dir unterschiedlich auf dein ausgesprochenes "Nein".

Manche Personen nehmen die Ablehnung sachlich und neutral an, während andere sie wiederum persönlich nehmen.

Verständnis

Manche reagieren mit Verständnis, wenn ihnen höflich und klar erklärt wird, warum das „Nein“ ausgesprochen wird. Sie schätzen Ehrlichkeit und Respekt.

Enttäuschung

Ein „Nein“ kann zur Enttäuschung führen, insbesondere wenn die Erwartungen anders waren. Einfühlsame Kommunikation & Erklärung der Gründe sind wichtig

Frustration/Unverständnis

Wenn die Menschen die Gründe nicht nachvollziehen können, könnten sie frustriert reagieren. Hilfreich: Klare Kommunikation und Geduld

Akzeptanz

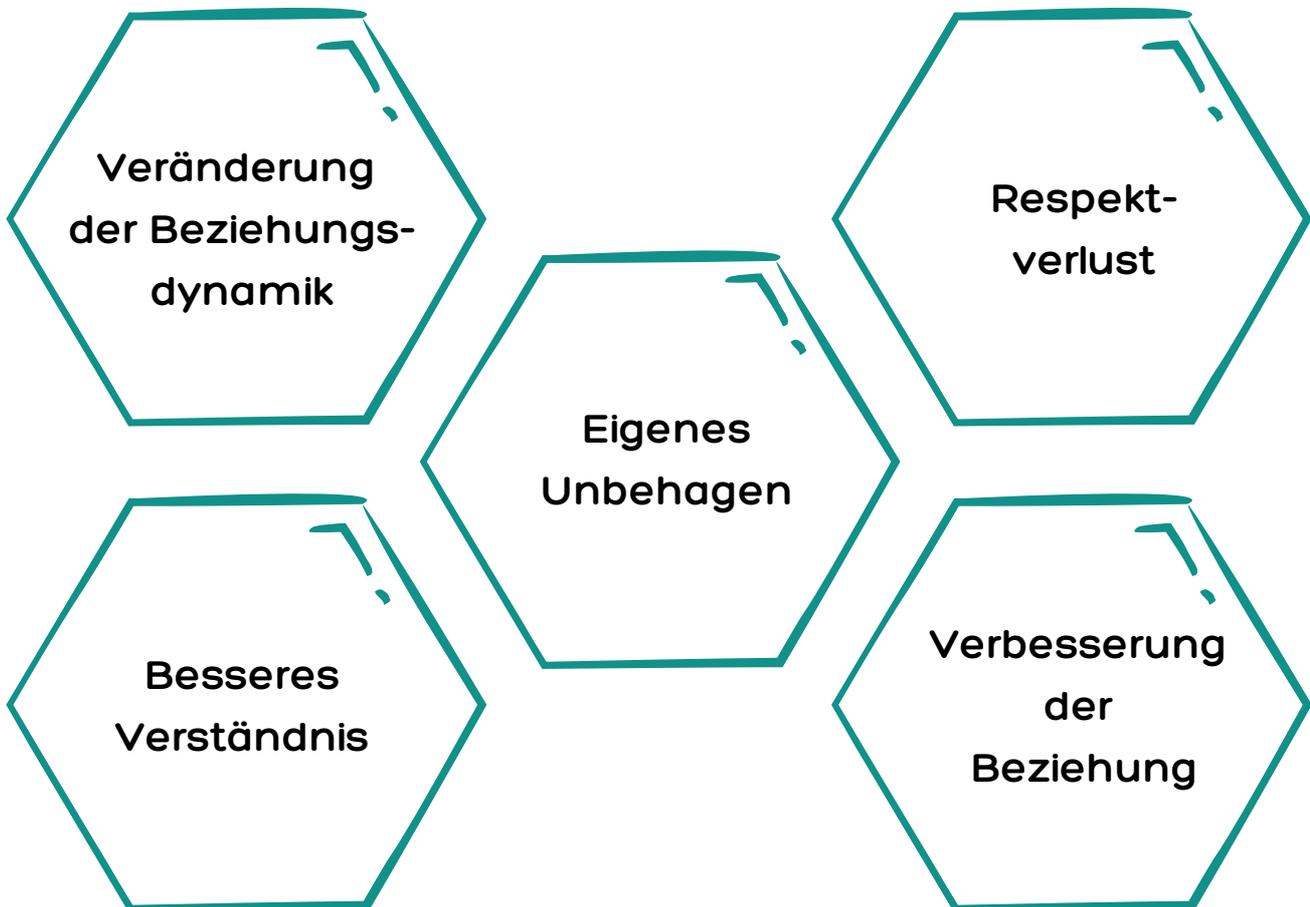
Viele Menschen akzeptieren ein „Nein“ einfach und respektieren die Entscheidung. Das gelingt am Besten mit einer klaren und respektvollen Kommunikation

Aggressivität

In seltenen Fällen kann es zu aggressiven Reaktionen kommen. Bleib ruhig und schütze dich selbst

6) Umgang mit Reaktionen

Konsequenzen & Umgang



6) Umgang mit Reaktionen

Tipps zur Bewältigung von Druck & Schuldgefühlen

1

Selbstreflexion

Reflektiere die Situation und erinnere dich an die Gründe, warum du Nein gesagt hast. Es ist wichtig, für deine Bedürfnisse einzustehen

2

Selbstmitgefühl

Sei nachsichtig mit dir selbst. Jede:r hat das Recht, Grenzen zu setzen. Außerdem ist es normal, dass nicht immer alle Erwartungen gerechtfertigt werden können

3

Kommunikation

Wenn du möchtest, dann teile deine Gründe für das Nein mit der betroffenen Person. Offene Kommunikation kann Verständnis fördern & unnötige Missverständnisse verhindern

4

Positive Affirmationen

Wiederhole positive Aussagen, die deine Fähigkeit unterstützen, für dich selbst einzustehen.
Beispiel: „Es ist in Ordnung, meine Grenzen zu kommunizieren.“

6) Umgang mit Reaktionen

Tipps zur Bewältigung von Druck & Schuldgefühlen

5

Fokussiere das Positive

Konzentriere dich auf die positiven Aspekte deiner Entscheidung, wie die Wahrung deiner mentalen und emotionalen Gesundheit

6

Selbstbelohnung

Belohne dich selbst für das Setzen von Grenzen. Dies kann eine kleine Auszeit, ein neues Buch, eine Köstlichkeit, eine positive Verstärkung oder oder oder sein

7

Perspektivenwechsel

Betrachte die Situation aus einer neutralen Perspektive und versuche, die Erwartungen anderer nicht als Maßstab für deinen Selbstwert zu nehmen

8

Akzeptanz

Akzeptiere, dass nicht jeder mit deinen Entscheidungen einverstanden sein wird, und das ist in Ordnung

6) Umgang mit Reaktionen

Tipps zur Bewältigung von Druck & Schuldgefühlen

9

Grenzen akzeptieren

Erkenne, dass das Setzen von Grenzen ein notwendiger Teil des Selbstschutzes und der Selbstfürsorge ist

10

Rückblick

Überprüfe deine persönlichen Ziele und Werte, um sicherzustellen, dass deine Entscheidungen im Einklang mit ihnen stehen

11

Emotionale Freisetzung

Erlaube Dir, Emotionen zuzulassen und auszudrücken. Das kann durch Gespräche mit Vertrauten, Tagebuch schreiben oder körperliche Aktivitäten erfolgen

12

Unterstützung von außen

Wenn die Schuldgefühle andauern oder intensiv sind, kann die Unterstützung durch eine:n Berater:in / Coach:in hilfreich sein

6) Umgang mit Reaktionen

Übung: Metaphorische Darstellung

Für diese Übung benötigst du 2 Dinge:

Einen für dich sehr wertvollen **Gegenstand** (beispielsweise ein Erbstück, ein Talisman, etwas das für dich eine ganz besondere Bedeutung hat) sowie einen **Schal** oder ein Tuch.

Der wertvolle **Gegenstand** steht für **dich**, für deine **Zeit**, deine **Werte & Bedürfnisse** und deine **Gesundheit**.

Der **Schal** symbolisiert deine **Schuldgefühle**, dein schlechtes Gewissen.

So geht's:

Vorbereitung

- Lege den wertvollen Gegenstand vor dir auf den Tisch.
- Halte den Schal in deinen Händen.

Visualisierung

- Stelle dir vor, dass der Schal deine Schuldgefühle repräsentiert.
- Dann wickelst du den Schal langsam Schicht für Schicht um deinen besonderen Gegenstand.



6) Umgang mit Reaktionen

Übung: Metaphorische Darstellung

Visualisierung

- Mit jeder Schicht bindest du immer mehr Schuldgefühle um deinen Gegenstand, um deine Werte, deine Bedürfnisse, deine Zeit, deine Gesundheit.
- Betrachte deinen wertvollen Gegenstand. Kannst du ihn noch sehen?

Lösen des Schals

- Löse nun behutsam den Schal, Schicht um Schicht.
- Mit jeder Schicht nimmst du eine Lage der Schuldgefühle weg.

Befreiung des Wertvollen

- Spüre, wie die Last nachlässt, wenn du die Schuldgefühle entfernst.
- Betrachte deinen Gegenstand ohne Schal - Betrachte deine Werte, deine Bedürfnisse, deine Zeit, deine Gesundheit ohne die Fesseln der Schuld.

Diese Übung symbolisiert nicht nur die Befreiung von Schuldgefühlen, sondern auch die Rückkehr zur Achtsamkeit für deine eigenen Bedürfnisse und Werte.

6) Umgang mit Reaktionen

Übung: Kaffeebohnen

Materialien:

- 5 Kaffeebohnen
- Eine Hose mit zwei Hosentaschen (alternativ eine Weste mit zwei Taschen)

Durchführung:

- Jeden Morgen legst du fünf Kaffeebohnen in deine linke Hosentasche. Diese symbolisieren die Anzahl der „Nein“-Sagen, die du an diesem Tag üben möchtest.
- Während des Tages achtest du bewusst auf Situationen, in denen dir eine Bitte entgegen gebracht wird oder du vor der Wahl stehst, „Ja“ oder „Nein“ zu sagen.
- Jedes Mal, wenn du dich entscheidest, bewusst „Nein“ zu sagen und eine Bitte abzulehnen, nimmst du eine der Kaffeebohnen aus deiner linken Hosentasche und legst sie in deine rechte Hosentasche.
- Du kannst die Übung jederzeit im Alltag anwenden, sei es in beruflichen, sozialen oder persönlichen Situationen. Die Idee ist, das „Nein“-Sagen bewusst zu üben.
- Am Ende des Tages, bevor du ins Bett gehst, nimmst du die Kaffeebohnen aus deiner rechten Hosentasche und zählst sie. Jede Bohne stellt eine Situation dar, in der du „Nein“ gesagt hast.

6) Umgang mit Reaktionen

Übung: Kaffeebohnen

Reflexion:

Diese Übung ermöglicht dir, die folgenden Aspekte zu reflektieren:

- In welchen Situationen hast du „Nein“ gesagt, und warum?
- Wie hast du dich gefühlt, als du „Nein“ gesagt hast?
- Welche Reaktionen oder Konsequenzen hast du erlebt, nachdem du „Nein“ gesagt hast?
- Hast du festgestellt, dass das „Nein“-Sagen deine Beziehungen oder dein Wohlbefinden beeinflusst hat?

Die „Kaffeebohnen-Übung“ fördert das Bewusstsein für das „Nein“-Sagen und ermöglicht eine gezielte Reflexion über die Erfahrungen und Emotionen, die mit diesem wichtigen Aspekt der Kommunikation verbunden sind.

Notizen



Impressum

© **SouveränitätsSchmiede** - Janine Pfizenmayer 2023.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt:

Janine Pfizenmayer, Brunnenbergweg 6, 74906 Bad Rappenau
info@janine-coaching.de

Haftungsausschluss:

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

Weitere Informationen über die Autorin:

www.janine-coaching.de